

穿衣打扮

银发女性烫发 记住“三烫三不烫”

步入中老年后,烫发成为许多女性焕发新生、彰显个性的重要途径。但如何在众多烫发样式中找到最适合自己的那一款,却是一门学问。在选择烫发样式时,记住“三烫三不烫”原则尤为重要。这不仅能让你轻松驾驭各种发型,更显自然年轻,还能有效避免落入俗套。

三不烫

不烫规则小羊毛卷 上了年纪容易脱发,从而显得发量稀少,尤其是软塌细软发质的人容易选择烫小羊毛卷来增加发量和蓬松感。然而,烫出来的效果常会降低气质。

一方面,这种烫发样式卷曲度过于统一或密集,缺乏层次感,容易显得死板;另一方面,如果剪得太短、太整齐,会让头部显得过大,若是长发又会使人没有精气神。

不烫短波浪卷 这种短卷发型通常被称为“短梨花卷”或“短波浪卷”,现如今被当成了“老年头”的典型。

这种发型之所以被当成反面典型,一是卷发过于密集或卷曲度不够自然,容易导致整体造型显得过于生硬或老气;二是缺乏层次感和轻盈感,使得发型看起来沉重且不够灵动。

不烫截断式卷发 这种发型在四五十岁的群体中烫得比较多,大家还没有因

为发量问题而剪短发,黑长直发型又显得太死板,为了在低调中寻找时髦感,就会选择烫这种发型。

这种发型因在某个特定位置突然改变卷曲的形态,便形成了明显的“截断”效果。这种突兀的转变容易打破发型的整体流畅性,使得造型显得生硬而不自然。

同时,截断式卷发往往难与各种服饰和场合相匹配,容易给人一种过时或不合时宜的感觉。此外,这种发型对发质和脸型的要求较高,稍有不慎就容易暴露出发质问题或放大脸型的缺陷,从而进一步降低气质。

三烫

选择自然大卷 避免细小的满头烫,选择自然的大卷发型,既能增加发量感,又不会显得过于老气。这种发型能够呈现出一种随性而不失优雅的气质,非常适合中老年人。

注重头顶蓬松度 烫发时,一定要



将头顶部分烫得蓬松一些,这样可以产生向上的拉伸感,使整体发型更加时尚、洋气,同时还具有显年轻的效果。特别是对于脸型偏瘦的人来说,整体的蓬松度尤为重要。

刘海搭配短烫发 三七分、中分或斜分的刘海设计,能够很好地修饰脸型,提升气质。特别是三七分的刘海,搭配各种短烫发后,能有效提升个人气质,使整体造型更加精致。

□小陈

段子时间

【学英语】

孙子今年2岁,学过幼儿英语。有一天我想考考他,就问他学过的英语单词:“小猫用英语怎么说?”孙子回答:“cat。”

我又问他:“那小狗呢?”孙子回答:“dog。”

最后,我打算考他一个比较难的单词,便问:“那小蜜蜂呢?”

孙子想了很久,回答:“小蜜蜂,嗡嗡嗡……” □和宪

【全喝了吧】

一天夜里,小孙子着凉了,第二天不停地咳嗽,还直喊嗓子疼。我带他去医院看儿科,开了退烧药和一瓶小儿止咳糖浆。

回到家,我拿出退烧药和止咳糖浆说:“楠楠,来吃药。”小孙子见状直摇头,说:“不吃,我不吃药。”

我哄他说:“吃了药,病就好了。”我拧开糖浆瓶盖,倒了一汤匙,又说:“这药一点儿都不苦,甜甜的。”小孙子半信半疑地问:“真的吗?”

我说:“真的,爷爷不骗你。”为了证明自己的话,我倒了一点儿,放进嘴里喝了,还故意吧唧几下嘴,说:“真好喝。”

小孙子眨着眼说:“你喜欢喝,就全喝了吧!” □汪小弟

生活提示

冰箱、药箱和衣柜
需要时常清一清

冰箱、药箱、衣柜常被塞得满满当当,大家往往以为这样是节俭,实则损害健康,所以建议定期清理一下这些地方。

冰箱 至少每月简单清理一次,每个季度彻底清理一次,丢弃过期、变质的食物。建议食物放入冰箱前,先在包装上标记放入时间,便于了解需何时扔掉。此外,食物要分类存放,避免混杂异味。

药箱 每3-6个月清理一次,扔掉过期药品,以免误食带来健康风险。清理时,梳理所有药品。按有效期由近至远排序,罗列出管理清单,对剩余使用期限不到3个月的药品加醒目标注。

建议将药品分常规药、备用药、急救药三类,分开存放。其实,老年人除了需每天服用的慢性病药物可以准备1-3个月的量以外,其他常用药物的药量以一次一人份为宜,不必过量囤积。

衣柜 将破损、变形的袜子、内衣,变形变色、有污迹和异味的衣物及时清空。收纳衣物时,连衣裙、大衣、西装、羽绒服、夹克、外套、丝麻材质的衣物用衣架收纳;T恤、裤子等可叠放在抽屉里;袜子和内衣可卷起来放在收纳盒里。衣物收纳箱以侧面开口为宜。建议每买一件新衣服,最好清理一件两年以上不穿的衣服,以优化空间利用。 □杨莉

侍花弄草

啤酒浇花 朵大色艳



啤酒里含有一定量的矿物质,对植物生长有一定的帮助。另外,啤酒中还含有少量蛋白质,发酵后,会释放出植物需要的氮元素。

实验发现,酒精可以提高植物对干旱的耐受性,经过酒精处理后,小麦和水稻能够忍受长达2周的持续干旱。但使用酒精过多,会抑制植物生长,特别是抑制植物根系生长,所以啤酒浇花用量很关键。使用时需将啤酒静置2-3天后,与清水按1:10的比例混合均匀,充分稀释,10天或者半个月浇一次花即可。 □史军

家有妙招

巧用大米清洗保温杯

天气转冷,保温杯正是这个时节不可或缺的生活好帮手,让人们能随时随地享受到温热的饮品。但保温杯经长时间使用后,杯底和内壁会附着顽固的污渍,其狭小的杯口和深邃的杯体,使得清洗变得格外棘手。今天笔者给大家分享一个清洗小窍门。

传统的清洗方法,如使用刷子、海绵等工具,往往难以彻底清洁杯底和缝隙中的污垢。而大米这种清洁利器,却能轻松解决这一难题。大米颗粒硬度适中,不会刮花杯壁,在摇晃的过程中,能有效蹭掉杯壁上的顽固污渍。

操作方法:准备一小把大米和适量清水,将它们倒入保温杯中,盖好杯盖后,上下左右用力摇晃3-4分钟后,保温杯内壁和杯底上附着的茶垢、咖啡渍等顽固污渍便被清除了。 □小卡

炫耀一刻



摄影《秋日“枫”景线》作者 顾乐才



国画《秋风一夜香》作者 徐生

国画《暗香浮动》作者 水泉祥